La ordinea zilei: Meciurile cu Polonia

În ziarul nostru de miercuri au fost anunțate loturile fotbaliștilor români pentru meciurile cu Polonia, de la sfîrșitul săptămînii viitoare. Este vorba de o quadruplă întîlnire, ca și aceea de acum două săptămîni cu fotbaliștii unguri. Adică, prima garnitură și juniorii vor evolua în deplasare, iar echipele B și tineret pe terenuri proprii.

După cum se vede, greul și răspunderea apasă din nou pe umerii celor ce vor juca peste hotare, de astădată, însă, amplificate și de faptul că primele formații poartă titulaturile naționale. Un meci România — Polonia este, deci, o chestiune de reprezentare la cel mai înalt nivel, impunînd o pregătire minuțioasă. Este necesar — credem — să reamintim că, în ultima confruntare cu polonezii, în toamna trecută la Ploiești, rezultatul ne-a fost favorabil: 4—3, dar nu fără emoții. După ce a condus cu 3—0, echipa noastră a fost egalată, abia în final ea reușind să smulgă o victorie. Polonezii au prezentat atunci o echipă masivă, cu o mare putere de luptă, în rîndul căreia am remarcat numeroși jucători de valoare.

Normal, acum, ei vor să-și ia revanșa, ambiția lor fiind animată și de dorința de a se reabilita în fața propriului public după înfrîngerea suferită din partea naționalei franceze.

La Cracovia, ne așteaptă deci un meci dificil, chiar dacă privim lucrurile numai prin această prismă. Trebuie să adăugăm și faptul că polonezii au susținut în ultima vreme multe partide inter-țări, că sînt destul de „rodați" pentru a da reprezentanților noștri o replică viguroasă. De altfel, ultimul lor rezultat e remarcabil: 4—2 cu Belgia, la Bruxelles.

După părerea noastră, partida din 29 octombrie — între primele garnituri — va fi la fel de grea ca și cea de la Budapesta.

Privind cu atenție numele jucătorilor introduși în lotul A (căci despre ei ne ocupăm îndeosebi), constatăm că pe lîngă unii jucători consacrați (Constantin, Hălmăgeanu, D. Popescu, Lucescu, Mocanu, Barbu), au apărut Kallo, Koszka, Năsturescu, Șoo, fotbaliști care pot aduce acel suflu înviorător, acea vigoare de care echipa noastră a dus lipsă la Budapesta. În această ordine de idei federația de specialitate, selecționerul unic s-au orientat just în alcătuirea lotului, pornind de la principiul că NUMAI forma sportivă deschide porțile echipei n a ț i o n a l e. Așa stînd lucrurile, din lotul celor 17 fotbaliști anunțați, 9 sînt componenți ai Stelei, echipa cea mai în formă din campionat. Pînă la meciul cu Polonia vom avea, de altfel, ocazia să-i vedem încă o dată pe toți selecționabilii, întrucît ei evoluează în partidele de duminică din cadrul diviziei.

Pînă aici, toate bune. Totuși, ne manifestăm nedumerirea că în vederile federației, ale selecționerului au intrat și unii fotbaliști care dau multă bătaie de cap antrenorilor din cluburi. Iată-l, de exemplu, printre cei din prima garnitură pe Vigu! Surprinderea nu este numai a noastră, ci și a lui. Am stat de vorbă cu el și îi apreciem sinceritatea: **„Nu sînt fundaș la Steaua, sînt o improvizație, nu joc cu plăcere pe acest post..."** Atunci, de ce a fost introdus în lot? Sau, de mai multă vreme, din păcate, Ghergheli nu deține o formă care să-l impună și totuși figurează printre primii 17! Nu cumva, în aceste cazuri, consultarea cu antrenorii cluburilor s-a făcut superficial? Curioasă este și apariția lui Dobrin în lotul de... tineret. **„Are numai 20 de ani, poate juca...** ne-a declarat antrenorul Dincă Schileru. **Este un cîștig pentru acest lot..."** De acord, dar nu este în același timp și o pierdere? Căci, să nu uităm, Dobrin are „în picioare" multe jocuri internaționale în prima garnitură și această — să zicem — îndepărtare de partide tari ar putea să-i dăuneze. Sincer, am prefera ca acest autentic talent, să fie vizat pentru lotul A.

Observațiile noastre asupra loturilor (cu excepția celui de juniori) ar putea continua, căci spre regretul nostru am întîlnit numele unor jucători care n-au dat randamentul dorit nici în meciurile de campionat și nici în cele internaționale (Dumitriu, Cuperman, Deselnicu), iar Coman și Velea se numără printre fotbaliștii indisciplinați...

...Meciurile cu Polonia sînt, așadar, la ordinea zilei și trebuie pregătite cu grijă. Primele antrenamente și jocuri de verificare, ce vor avea loc în curînd, ne vor edifica și mai mult. Asupra lor vom reveni.

C. MANTU

note * comentarii * note

Ospitalitate

Lazar este component al formației maghiare de fotbal Honved Budapesta. Cu prilejul vizitei în țara noastră a echipei budapestane, cu acest jucător s-a petrecut un fapt deosebit. Cu o zi înaintea meciului cu Universitatea Cluj, Lazar a avut febră. Doctorul echipei sale a crezut că e vorba de o simplă răceală. Dar situația era ceva mai gravă... Medicul echipei clujene, M. Ioanete, l-a consultat cu atenție și, fără să stea prea mult pe gînduri, l-a internat la clinica nr. 1 din Cluj. Era vorba de o apendicită acută. Peste cîteva ore, jucătorul maghiar se afla pe masa de operație. Prof. dr. Aurel Nana și conf. dr. Crișan Mircioiu înlăturau pericolul unei complicații.

Cînd am vizitat Clujul, Lazar se afla la a cincea zi de convalescență. Duminică, a părăsit clinica îndreptîndu-se spre patrie. Acum se află din nou printre ai săi. E sănătos. La plecare, fundașul lui Honved a declarat că își va aminti întotdeauna cu plăcere de prietenii din România care i-au redat sănătatea.

C. A.

COPIII ÎN „NOCTURNĂ"

Iubitorii sportului cu balonul rotund sînt în unanimitate de acord că redresarea fotbalului depinde în cea mai mare măsură de felul cum este privită munca cu copiii. Aceștia sînt seniorii de mîine, fotbaliștii care vor evolua într-o zi în echipele divizionare, sau în formațiile reprezentative. Este și firesc, deci, să acordăm toată grija acestei pepiniere.

Duminică, la Craiova, am aflat că urmează să aibă loc o întîlnire între selecționatele centrelor de copii din Brașov și Craiova. Înaintea meciului, gazdele (mai precis C.R.E.F.S. - Oltenia) trimit o telegramă în care anunță că meciul se contramandează din lipsă de teren (!?). Brașovenii nu țin seamă de telegramă și fac deplasarea. (Ei spun că nu mai puteau decomanda microbuzul angajat prin O.N.T.). Și iată-i pe tinerii fotbaliști de la poalele Tîmpei și pe antrenorul lor rătăcind sîmbătă seara pe străzile Craiovei în căutarea unui loc de cazare! Condițiile în care s-au odihnit acești copii au fost cu totul improprii: trei într-un pat! A doua zi, duminică dimineață, se găsește totuși o soluție. Terenul care lipsea pînă deunăzi a fost descoperit: „Dinamo". Dar, antrenorul brașovenilor, A. Muta, refuză propunerea. El dorește să joace neapărat în deschidere la meciul de divizie. Din cauza finalelor la oină acest lucru este însă imposibil. În fine, pentru a îndeplini o formalitate, ambele părți sînt de acord ca jocul să aibă loc... după terminarea meciului divizionar!

Așa a și fost. Întîlnirea a început după ora 17 și s-a încheiat în „nocturnă"... (citiți beznă).

Relatind aceste întîmplări ne punem întrebarea de ce atîta desconsiderare față de copiii îndrăgostiți de fotbal?

I. O.

AMICUS CRISTIAN...

Pastișîndu-l pe Constantin Chiriță, am putea spune: amicus *Cristian... Favorit (îndreptățit) al telespectatorilor cu înclinații sportive, tînărul Țopescu, furat de verva orală, a greșit comunicîndu-ne părerea sa că* nivelul tehnic *al partidei Celtic — Racing a fost scăzut. La acest meci puteau fi puse în discuție concepțiile tactice, strategice, ale oponenților, exagerarea în întîlnirile „corp la corp", dar nicidecum arsenalul tehnic. Scoțienii și argentinienii, deopotrivă, aproape fără excepție, au etalat și exersat în public un registru de execuții tehnice care întrece sumarul volumelor datorate lui Virgil Economu sau Petre Steinbach și egalează în fantezie „biblia" lui Csanàdi.*

Pasa cu ochii închiși din orice poziție; preluarea balonului cu oricare picior fără preferință și fără potrivire prealabilă; fente de toate felurile, pînă la înălțarea mingii peste capul adversarului și depășirea lui; reacții de o viteză uluitoare mai ales în momentele disperate; driblinguri subtile (un Johnstone, cum n-a mai avut Marea Britanie de la Stanley Matthews încoace); degajări tipice englezești, de la fundaș pînă la piciorul extremei; lovituri cu capul (inclusiv golul) de o claritate uluitoare. Aș putea adăuga o mulțime de impresii reconfortante, d a r mi-e teamă să nu îngrozesc pe specialiștii noștri în terminologie, care au nume științifice pentru toate aceste mijloace și execuții tehnice înșirate aici empiric.

Păcat, amice *Cristian, că meciul nu a fost înregistrat pe telerecording; am fi avut un film-lecție pentru fotbaliștii noștri deficitari în materie de tehnică. Am fi putut să le arătăm, în plus, viteza în acțiune a unor jucători bine pregătiți fizicește și neconteniata mișcare în teren care face din fotbal jocul a 22 de oameni și nu numai al omului care are balonul.*

Încă un cuvînt pentru brigada arbitrului Gardeazabal. Rar ne-a fost dat să vedem materializarea deplină a expresiei curente (și lipsită adesea de fond) „ajutat la tușă...", ca în acest meci. Tușieri care aleargă în teren să-l sprijine pe arbitru la potolirea spiritelor agitate; tușieri care s e m n a l e a z ă prompt, ba chiar cu exces de exigență, infracțiunile; tușieri care, în momentul executării unei lovituri libere laterale din preajma careului de 16 m, aleargă prin spatele porții pentru a ocupa un loc de observație asupra unui spațiu eventual inaccesibil arbitrului — iată o seamă de atitudini care fac viața tușierului mai puțin comodă, dar mai eficace în stăpînirea jocului Este rîndul arbitrilor noștri să mediteze.

(vib).

CĂUTAȚI-L PE SOLOMON!

Cine nu-l cunoaște pe Solomon?! E înalt, blond, cu mișcări elegante în teren. A jucat la Crișul Oradea, la C.F.R. Cluj iar acum face parte din formația Universitatea Cluj.

Dar, în ultimele două etape, el a lipsit din formația studenților clujeni! Antrenorii au fost puși în situații dintre cele mai dificile. A trebuit ca Anca să fie „transferat" în centrul apărării, iar tînărul Crețu să fie improvizat ca al doilea fundaș central (după îmbolnăvirea lui Pexa). Toate aceste neprevăzute se datoresc lui Solomon. De ce oare? Pentru că el a apucat-o din nou pe căi greșite. După meciul cu Honved Budapesta, Solomon a dispărut! În ziua meciului cu Universitatea Craiova (deci după 4 zile), nici antrenorul Săbăslău, nici secretarul clubului, prof. T. Lucaciu, nu știau de el. Un student îl văzuse ultima oară (luni noapte) ieșind dintr-un restaurant în stare de ebrietate. Așadar, noua achiziție a Universității Cluj și-a reluat vechile obiceiuri, de la Oradea.

Și cînd te gîndești că, pentru Solomon, Universitatea Cluj a renunțat la mulți jucători tineri: Gh. Pop, Emil Pop, A. Tegean și M. Harmad care au plecat la C.F.R. Cluj, P. Popa și P. Bucur la Unirea Dej etc. A rămas în schimb Solomon care, după cum vedem, lasă echipa și pleacă în... turnee nocturne. Ce-ar fi dacă conducerea secției de fotbal de la Universitatea Cluj ar renunța la serviciile lui? Nu de alta, dar să nu uităm proverbul cu mărul putred...

CONSTANTIN ALEXE

P. S. De două săptămîni poarta Universității Cluj este apărată de dr. Cristian Ringheanu, a cărui comportare pe teren și în viața de toate zilele e de lăudat. Ringheanu a absolvit facultatea de medicină generală iar examenul de stat l-a luat cu media 9! Iată un exemplu demn de urmat pentru tinerii fotbaliști de la Cluj.

C. A.

FOTBAL

ÎN AFARA CRONICILOR (II)

În continuarea „serialului" nostru, ne-am propus să prezentăm unele aspecte privind „conturul" jucătorilor de fotbal și unele probleme metodice.

BRAVO GOAL-KEEPERII!

După studiile făcute asupra tipologiei portarilor, selecția lor poate fi apreciată ca foarte bună în comparație cu aceea a jucătorilor de cîmp. Ei au o **înălțime** medie de 181 cm., **greutatea** de 76 kg. și **vîrsta** de 25 ani. În privința calităților fizice, de forță, rezistență, viteză și detentă, media depășește pe cea a jucătorilor. Dacă, în cîmp, se... strecoară unii fotbaliști care nu se încadrează în normele generale de selecție, în postul de portar nu pot fi optați decît aceia care răspund integral cerințelor. Jucătorilor de cîmp li se mai iartă întrucîtva greșelile; portarii însă nu se pot bucura de acest privilegiu. Printr-un proces natural, cei slabi se autoelimină. În mod paradoxal, portarii noștri întrunesc cei mai buni indici funcționali. De exemplu, **capacitatea vitală**: Răducanu 6 400 cmc, Adamache 6 440, Haidu 5 910, Datcu 5 400, Ringheanu 5 100; în timp ce la unii jucători de cîmp am întîlnit valori foarte scăzute: Bitlan (Craiova) 3 900, Țarălungă 4 300, Viorel Popescu (Progresul) 4 200, Pîrcălab, Haidu, Ghergheli (Dinamo) 4 400, Dumitriu II, Ionescu, Neagu (Rapid) 4 300 etc. De asemenea, jucătorii menționați au **perimetrul toracic** între 85—90 cm. iar **elasticitatea toracică** de 5—8 cm., pe cînd portarii ating cifre între 92—102, respectiv, 9—12 cm. În mod firesc, însă, jucătorii cărora li se cere obiectiv o mare ventilație pulmonară nu sînt „păzitorii buturilor" ci „cărăușii" de pe gazon.

Iată cîteva cauze care ne vor face să înțelegem mai bine tempoul scăzut al acțiunilor de pe teren. Iată de ce, nu de puține ori, multe jocuri au primit din partea cronicarilor calificativul de „bătrînesc".

Dar și portarii au... lipsuri. Cunoscînd raportul normal dintre înălțime și greutate (indicele Broca—Tartiére sau Quetélet) pentru evaluarea fondului motric (suplețe, detentă, viteză de reacție, reflexe etc.), ne întrebăm și-i întrebăm pe unii antrenori cum pot accepta atîtea stări **supraponderale** cronice? De pildă: portarul Mîndru, cu o talie de 174 cm, reacționează uneori cu reflexe întîrziate, probabil pentru că are o greutate de 80 kg la 31 de ani, cînd în mod normal ar fi trebuit să aibă doar 70—71 kg. Răducanu: 21 ani, 189 cm — 93 kg, poartă un lest de vreo 8 kg; Ghiță: 27 ani, 183 cm, 86 kg (+ 7); Bay: 182 cm, 85 kg (+ 7). La celălalt pol se situează **subponderalii.** Exemplu: Datcu 176 cm, 66 kg (— 6); Suciu 178 cm, 66 kg (— 8); Matache 169 cm, 64 kg (— 1) ș.a. Niște... fulgi.

Cercetările științifice demonstrează că sportivii între 21—25 ani la **înălțimea** de 175 cm, trebuie să aibă în medie o **greutate** de 70 kg, un **perimetru toracic** de 92 cm și o **capacitate vitală** de 4 900 ml. La 180 cm: 73; 94; 5 200. Se situează fotbaliștii noștri în limitele acestor date? Să vedem.

O REȚEA DE ALIMENTARE REDUSĂ...

În gabaritul general și segmentar al jucătorului, cel mai activ este **perimetrul cutiei toracice**, cutie care adăpostește principalele surse de alimentare funcțională (plămînii, cordul, vasele mari)... Circumferința acestui rezervor oscilează la fotbaliștii noștri între 82—104 cm. **Sub 90 cm:** Haidu (Dinamo) 82, Pîrcălab (87), Șoangher (84), Codreanu (85), Tătaru (84), Voinea (89), Barbu (88), Coman („U" Cluj 85), Necula (84) etc. **Peste 100 cm:** Nunweiller III, Răducanu, Haidu, Coman, Petru Emil, Ivansuc, Koszka, Oblemenco, Deselnicu.

Capacitatea vitală (media pe echipe): Argeșul 4 540 cmc, „U" Craiova 4 700, U.T.A. 4 860, St. roșu 4 984, Dinamo Buc. 5 128, Steaua 5 305. Datele statistice susțin că acest indice la sportivii de performanță variază între 5 000—6 000, iar la sportive între 1 000 — 5 000 cmc. De la distanță, ne apare parțial nesatisfăcător.

Indicele de nutriție (Quetélet: raportul dintre greutate și înălțime) cifra optimă (400 gr/cm) o realizează „U" Craiova. Printre „pozitive" se situează și Dinamo Buc., Dinamo Bacău, Steaua (403). La echipele Farul, Argeșul, Jiul, „U" Cluj (409—420) indicele arată că greutatea corporală crescută impietează asupra posibilităților de mișcare în teren. Invers, la formația U.T.A. (397) el creează premizele jocului în viteză practicat de această echipă.

COMPONENTELE EFORTULUI ȘI CELE 6—7 ORE MUNCĂ...

Metodele moderne de antrenament și-au extins aria. În fotbal, ele au pășit din păcate cu stîngul. Să clarificăm.

Orice gen de efort are trei **componente de bază: volumul, intensitatea și complexitatea.** „Amestecate", sau luate separat, ele pot asigura o progresie gradată. De exemplu: **alergătorul de viteză** nu poate „mai repede". **Mai repede** înseamnă **intensitate.** Deci, în pregătirea alergătorului de viteză **intensitatea** trebuie să constituie principalul element de progresie. **Alergătorul de fond** nu poate „mai mult". **Mai mult** înseamnă **volum,** deci în pregătirea lui, **volumul** hotărăște progresia. **Jucătorul de fotbal** nu poate „mai complicat". Ca urmare, în pregătirea jucătorilor respectivi **„complexitatea"** trebuie să constituie principalul element de progresie.

Jocul de fotbal, aparent simplu, este complex, iar procesul de pregătire în timp, de la „simplu la compus" (fără să fie posibilă și calea întoarsă) trebuie să se bazeze pe COMPLICAREA CONTINUĂ a situațiilor de joc. Aceasta înseamnă: alegerea rapidă a celui mai potrivit procedeu tehnic sau tactic (sau gama de procedee), cea mai eficace variantă în funcție de situația în joc. Toate acestea trebuie efectuate din ce în ce **mai repede, mai precis** și **mai susținut.** În mod practic, atîta timp cît în antrenamentele fotbaliștilor nu vor apărea mijloace mai complexe decît cele cunoscute, nu poate fi vorba de realizarea unui progres.

Încercînd o ierarhizare a acestor componente în fotbal, le-am putea clasa în următoarea ordine: COMPLEXITATEA, VOLUMUL, INTENSITATEA.

În privința asigurării permanente a complexității în pregătire, am putut constata că lucrurile nu stau prea bine. Nu se observă diferențieri structurale față de antrenamentul de acum 10, 20 sau chiar... 30 de ani.

Volumul de efort este extrem de redus. Un antrenament pe zi, de marți pînă vineri, între 90—120 minute înseamnă 6—7 ore de solicitare fizică și neuropsihică pe săptămînă. Exemple de ciclu săptămînal: **Petrolul:** marți = 90'; miercuri = 80' joi = 100'; vineri = 70—90'. **Steaua** 100, 120, 100, 90. **U.T.A.:** 120, 90, 120, 90, etc. Dacă apreciem că marea majoritate a fotbaliștilor depun în producție o muncă de funcționari (practic sedentară) și dacă raportăm antrenamentul la DENSITATEA lui, ne dăm seama că volumul se reduce de fapt la jumătate. Deci, un efort mediu de 3—4 ore săptămînal.

Exercițiile intense se rezumă la unele sprinturi (cu sau fără minge) ceea ce arată că și intensitatea este scăzută. Selecționarea unor mijloace pentru îngreuierea mișcărilor (corzi, extensoare, gantere, saci cu nisip, mingi medicinale, veste cu alice de plumb etc.) reprezintă preocupări izolate, întîlnite mai mult în etapa pregătitoare. Unele echipe au utilizat înaintea începerii campionatului o parte din obiectele menționate (Dinamo Buc. și Bacău, Steaua, A.S.A. Tg. Mureș, Jiul, U.T.A.). De peste nouă săptămîni ele stau însă în... cui. Asemenea exerciții sînt obligatorii și în perioada competițională. Altfel calitățile fizice de bază vor scădea în mod sigur. Cercetările științifice (efectuate de medicii Miron Georgescu, Angela Lăzăroiu, Virginia Constantinescu) au demonstrat că în sportul de performanță antrenamentele specifice îmbunătățesc calitățile speciale, dar nu și pe cele generale. Or, importantă este depășirea continuă — cu mijloace de îngreuiere — a nivelului constant al unei mișcări, de pildă mișcarea pentru lovirea mingii. Pendularea unui picior, care trebuie să întindă un cordon de cauciuc (mărind continuu distanța de la punctul de sprijin) va mări puterea de lovire a balonului. Dezvoltarea optimă a forței picioarelor va însemna și creșterea vitezei șutului. În esență, este o mișcare similară cu ceea ce execută îngreuiat (asupra mîinii) aruncătorul de suliță. Ar putea oare respectivul aruncător să-și îmbunătățească permanent performanțele lansînd zilnic, obiectul specific? Evident că nu! Atunci, el își **încarcă** mereu mișcarea, **mărește** numărul de repetări și **scurtează** pauzele.

Metodica generală, care se fundamentează pe principii și metode universal valabile oricărei ramuri de sport, nu poate să nu găsească teren „fertil" și în fotbalul nostru. Aceasta cu atît mai mult cu cît un **fotbalist de performanță trebuie să aibă viteză de sprinter, forță de aruncător, rezistență de semifondist și o tehnică de jongler.**

Dacă majoritatea antrenorilor recuză axioma eforturilor intense, a volumului crescut, a multilateralității fotbalistului, ne îngăduim o retrospectivă. Istoriograful I. Sîrbuț (de la Teatrul de stat din Arad) ne-a pus la dispoziție fotografii din 1905—1910, prin care demonstra că „jucătorii timpului" participau la concursuri de atletism (alergau pe o latură a terenului — 100 m — sau 2—3 ture în jurul lui; făceau de asemenea, aruncări și sărituri). Antrenorul federal C. Braun susține că în trecut, unele echipe începeau antrenamentul cu... 10 ture de teren, altele îl încheiau cu aceeași cotă. Astăzi, sînt considerate de unii suficiente două ture înainte, iar după... nici una.

C. RĂDUȚ